

Wochenkommentar 01/2024 von Matthias Zehnder

Was der Trend zur Selbstoptimierung über uns aussagt



Bild: KEYSTONE/CHROMORANGE

Optimierung bis zum Roboter: Das Bild des Menschen als Maschine.

Zum Jahresbeginn sind sie besonders beliebt: Bücher und Ratgeber, die uns helfen wollen, zu unserem besseren Ich zu finden. Es geht dabei um gesunde Ernährung, natürlich ums Abnehmen, aber auch um Anti-Aging-Diäten, Fitnesskost und, ganz neu, den «Glukosetrick». Ähnlich wichtig sind Ratgeber rund um Produktivität, die zeigen, wie man mehr aus sich herausholen kann. Am besten in kleinen Schritten, wie das die «1-Prozent-Methode» verspricht. Und dann natürlich alle Themen rund um Arbeit, Geld und Erfolg, von der Selbstbildung und der Selbsterziehung bis zur Selbstvervollkommnung. Bücher, die Tricks zur Selbstoptimierung versprechen, gehören seit Jahren zu den bestverkauften Titeln im Buchhandel. Was sagt das über uns aus? Welches Menschenbild steckt hinter dem Trend zur Selbstoptimierung? Und was sagt das über unsere Gesellschaft aus, dass der Einzelne für sein Schicksal selbst verantwortlich ist? Mein Wochenkommentar zum Jahresbeginn über die Selbstoptimierung.

Ein Adjektiv gibt in der Sprache eine Eigenschaft wieder: *klug, schnell, schön, reich*. Adjektive lassen sich steigern. Die erste Steigerungsform ist der Komparativ: *klüger, schneller, schöner, reicher* bezeichnet also zum Beispiel Menschen, die andere hinsichtlich Klugheit, Schnelligkeit, Schönheit oder Reichtum übertreffen. Die zweite Steigerungsform ist der Superlativ: *klügste, schnellste, schönste, reichste* bezeichnet Menschen, die das höchste Mass oder die extremste Form von Klugheit, Schnelligkeit,

Schönheit oder Reichtum erreicht haben und also diesbezüglich in einer bestimmten Gruppe an der Spitze stehen. Das zeigt auch: Gesteigerte Adjektive setzen eine Vergleichsgruppe voraus: Der Superlativ gilt innerhalb dieser Vergleichsgruppe. Die allgemeinste Form der Steigerung ist *gut, besser, am besten*. Diese Adjektive oder Adverbien lassen sich auf jeden Bereich anwenden. Auf lateinisch heissen sie: *bonus, melior, optimus*. Davon kommt unser Wort *Optimum*: Es bedeutet schlicht *das Beste*.

Aus dieser kleinen sprachlichen Einleitung können wir schon einiges über die Selbstoptimierung schliessen. Etwas salopp könnte man *Optimierung* als *Verbestung* übersetzen: Es beschreibt die Verbesserung eines Zustandes oder Prozesses hin zum bestmöglichen Ergebnis. «Selbstoptimierung» bedeutet also so etwas wie «Selbstverbestung»: dass ich mich selbst verbessere und zwar nicht nur zum Besseren, sondern zum Besten. Nun gelten Superlative ja immer innerhalb einer Vergleichsgruppe. Wer ist diese Gruppe bei der Selbstoptimierung? Das ist das Perfidie am Konzept: Es geht nicht um eine Gruppe von anderen Menschen, meine Freunde oder Kollegen. Bei der Selbstoptimierung messe ich mich mit mir selbst. In der Vergleichsgruppe stecken also alle möglichen Ichs. Ziel ist es, in dieser Gruppe der möglichen Ichs zum besten aller Ichs zu werden. Selbstoptimierung ist also ein Rennen gegen den eigenen Schatten. Lucky Luke lässt grüssen.

Die beiden historischen Konzepte

Interessant daran ist, dass diese Verbestung des Selbst ein relativ junges Phänomen ist. Im Gegensatz dazu gibt es Anleitungen, wie man ein *guter* Mensch werden kann, schon sehr lange. Eines der ältesten überlieferten Beispiele ist der Leitfaden, den Aristoteles vermutlich für seinen Sohn Nikomachos geschrieben hat: In der «Nikomachischen Ethik» beschreibt Aristoteles um 330 vor Christus, wie man ein glücklicher und guter Mensch werden kann. Aristoteles geht es dabei nicht um theoretische Erkenntnisse. Er zeigt, wie der Mensch durch praktische Klugheit so handeln kann, dass er die Glückseligkeit erlangt. *Eudaimonia* heisst der Zustand bei ihm. Für Aristoteles liegt die Glückseligkeit im richtigen Handeln. Wir sind dann glücklich, wenn wir das Gute in uns verwirklichen und das Gute tun. Das Gute, nicht das Beste. Aristoteles nennt das die Tugend. Sein Ziel ist der tugendhafte Mensch. Für Aristoteles kommt es also weniger darauf an, was der Mensch erreicht, als was er tut.

Eine ganz andere Haltung nehmen erst die englischen Philosophen Jeremy Bentham (1748–1832) und John Stuart Mill (1806–1873) ein: Sie begründen die Zweckethik, also den Utilitarismus. Bentham und Mill messen das, was der Mensch tut, nicht an der Handlung selbst, sondern an ihren Folgen, an der Wirkung der Handlung. Ziel ist dabei, wie Bentham es formuliert, das «grösste Glück der grössten Zahl». Eine Handlung ist also dann gut, wenn sie der Allgemeinheit respektive der grössten Zahl von Menschen nützt. Für Jeremy Bentham kommt es also weniger darauf an, was der Mensch tut, als was er erreicht.

Fokus auf den Handlenden

Damit haben wir die beiden grossen Gegensätze in der Philosophie schon skizziert: Die Tugendethik schaut vor allem auf die Handlung, die Nutzenthik schaut vor allem auf die Wirkung. Beide, Aristoteles und Bentham, fokussieren sich dabei aber auf die Handlung, die Tat. Bei der Selbstoptimierung ist das anders: Sie fokussiert auf den Handelnden. In

ihrem Buch «Soziologie der Selbstoptimierung» zeigt Anja Röcke, dass das eine moderne Erscheinung ist. Als einen der ersten Ratgeber, der das Selbst in den Fokus rückt, nennt sie das Buch «Sich selbst rationalisieren. Mit Mindestaufwand persönliche Bestleistung erzeugen» von Gustav Grossmann aus dem Jahr 1927. Als einer der ersten zieht Grossmann die Analogie zwischen der Unternehmensführung und der Selbstführung. Der Ratgeber verfolgt drei Ziele: Leistungssteigerung, die bestmögliche Entlohnung der Leistung und Erfolg. Die Elemente, die Grossmann vor fast hundert Jahren aufführt, könnten dabei aus einem aktuellen YouTube-Video etwa von Ali Abdaal stammen. Sogar die Grafiken gleichen sich.

Grossmann beschreibt den Menschen also mit denselben Worten wie ein Unternehmen: Es geht darum, durch Optimierung (er nennt es zeitlich-rationalisierung) Erfolg zu haben. Er steht damit am Anfang einer riesigen Lawine von Selbstoptimierungsratgebern, die auf den Erfolg abzielen. Etwa gleichzeitig entwickelt sich eine weitere Art der Selbstoptimierung, die bis heute wichtig ist: die Selbsttherapie. Es ist die Zeit, als Max Bircher-Benner mit seiner Rohkost-Diät auftritt und zum ersten Mal von einer Ernährungstherapie spricht. Auf dem Monte Verità über Ascona sammeln sich Aussteiger, es entsteht eine Naturheilstätte, die Sonnenlicht, Naturkost und die Erkenntnisse der eben erst entstandenen Psychologie kombiniert. Ende der 1930er-Jahre entsteht in den USA schliesslich die Humanistische Psychologie. Im Zentrum steht dabei die Idee der Selbstverwirklichung – genauer gesagt: der Selbstverbesserung. Auch wenn dabei viel von Natur die Rede ist, begreifen diese therapeutischen Optimierer den Menschen als Maschine, die sich, körperlich oder geistig, optimieren lässt.

Mensch als Unternehmen und als Maschine

Das sind bis heute die beiden wichtigsten Lesarten der Optimierung: der Mensch als möglichst erfolgreiches Unternehmen und der Mensch als möglichst leistungsfähige Maschine. Nehmen wir zwei Beispiele: «Die 1%-Methode» von James Clear versteht den Menschen als Unternehmen. Das zeigt der Untertitel des Buchs, derzeit übrigens einer der meistverkauften Ratgeber: «Mit kleinen Gewohnheiten jedes Ziel erreichen – Mit Micro Habits zum Erfolg». Das klingt sehr nach Gustav Grossmann. Oder nehmen wir den neusten Ratgeber von Ernährungsmediziner Matthias Riedl: «Meine 80 besten Rezepte gegen Bauchfett». Riedl erklärt in dem Buch nicht nur, warum Bauchfett gesundheitsgefährdend ist, er gibt auch Kochrezepte, die dabei helfen, dieses schädliche Bauchfett abzubauen. Max Bircher-Benner lässt grüssen.

Erfolg, Gesundheit, Glück, ein langes Leben – alles ist eine Frage der Selbstoptimierung. Denn im Zentrum aller Ratgeber steht, sie erraten es: die Selbstverantwortung. Unterschwellig sagen all die Optimierungsratgeber: Du bist nicht nur Deines eigenen Glückes Schmid, Du bist auch selbst daran schuld, wenn Du dick und dumm auf dem Sofa liegen bleibst. Und auf den ersten Blick stimmt das ja auch. Wenn ich es nicht schaffe, mich aufzuraffen und joggen zu gehen, wer sonst könnte mich dazu bringen, den inneren Schweinehund (noch so eine Phrase aus dem Selbstoptimierungs-Wörterbuch) zu besiegen?

Bildung und Süssigkeiten

Erst auf den zweiten Blick und im Gespräch mit Experten stellt sich he-

raus: Die Möglichkeiten des Einzelnen, sich, seinen Körper, sein Leben, seinen Erfolg zu beeinflussen, sind kleiner, als uns glauben gemacht wird. Nehmen wir die Bildung, eines der wichtigsten Instrumente für die reale Selbstoptimierung: Bildung wird weitgehend vererbt. Nicht über die Gene, sondern über die Förderung zu Hause. Laut Bundesamt für Statistik studieren in der Schweiz nur 27 Prozent der Kinder aus bildungsfernen Familien. Bei den Kindern mit Akademikereltern sind es dagegen 70 Prozent. Inwiefern ist ein «Arbeiterkind» also selbst für seine Bildung verantwortlich?

Oder nehmen wir stark übergewichtige Menschen. Ernährungsmediziner sind sich heute einig, dass Adipositas als Krankheit bewertet werden sollte. Eine Krankheit, die sich unter anderem über die Regale der Supermärkte und die Werbung in den Massenmedien verbreitet: Unsere Gesellschaft konsumiert viel zu viel schnelle Zucker und hochverarbeitete Lebensmittel. Süßes wird über die Landwirtschaftssubvention der Zuckerrüben sogar gefördert. Süßes wird auf allen Kanälen wie wild beworben und steht vom Eingang bis zur Kasse in jedem Supermarkt meterweise im Regal. Gleichzeitig werfen wir dicken Menschen vor, dass sie selbst schuld sind an ihrem Bauchfett. Das ist, gelinde gesagt, paradox.

Und welche Verantwortung hat die Gesellschaft?

Es bedeutet doch, dass wir die einzelnen Menschen für ihr Schicksal verantwortlich machen, weil wir als Gesellschaft unsere Verantwortung gegenüber den einzelnen Menschen nicht wahrnehmen. Das heisst natürlich nicht, dass Sie und ich, wir alle uns nicht um unser Bauchfett kümmern sollen. Aus gesundheitlicher Sicht ist viszerales Fett ähnlich schädlich wie Rauchen. Aber wir dürfen als Gesellschaft die Verantwortung nicht nur auf den Einzelnen abschieben. Beim Rauchen hat sich die Gesellschaft nach vielen Jahren der Auseinandersetzung mit den Folgen zum Handeln entschlossen. Beim Zucker und bei hochprozessierten Lebensmitteln sind wir noch nicht so weit, obwohl die Krankheiten, die damit assoziiert sind, uns Milliarden kosten. Ich glaube, die grosse Selbstoptimierungsindustrie ist entstanden, weil die Gesellschaft in vielen Bereichen den Menschen gar nichts anders übrig lässt, als für sich selbst zu sorgen.

Interessant ist übrigens, dass die allermeisten Ratgeber zur Selbstoptimierung bei Zielen bleiben, die den Menschen als möglichst erfolgreiches Unternehmen und als möglichst leistungsfähige Maschine begreifen. Damit sind Leistung und Erfolg die beiden prägenden Werte. Vom «guten Menschen» ist schon lange nicht mehr die Rede. Das ist insofern ein Problem, als der sich optimierende Mensch bald nicht mehr nur gegen sich selbst antritt. Am Horizont ist Konkurrenz aufgetaucht. Sie wird den Maschinenmenschen mit Leichtigkeit überflügeln, weil sie selbst eine Maschine ist: Ich rede natürlich von der künstlichen Intelligenz. In einer Welt, die Menschen nur noch als Unternehmen und Maschinen begreift, ist die KI wirklich der logische Schritt. KI macht Leistung und Erfolg ohne Menschen möglich. Das ist die perfekte Optimierung.

Und wir Menschen? Wir sollten uns vielleicht Aristoteles und Bentham wieder einmal vornehmen und uns überlegen, was einen *guten* Menschen ausmacht.

Basel, 5. Januar 2024, Matthias Zehnder mz@matthiaszehnder.ch

Quellen

Aristoteles (2011): Die Nikomachische Ethik. Herausgegeben von Rainer Nickel. Akademie Verlag: Berlin 2011

Clear, James (2020): Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung: Mit kleinen Gewohnheiten jedes Ziel erreichen - Mit Micro Habits zum Erfolg. München: Goldmann Verlag 2020.

Röcke, Anja (2021): Soziologie der Selbstoptimierung. Berlin: Suhrkamp Verlag 2021 (als stw 2330)

Meuli, Nora (2023): *Unterschiedliche Chancen - Bildung vererben: Warum so wenige Lehrlinge später studieren*. In: Schweizer Radio und Fernsehen (SRF). [<https://www.srf.ch/news/wirtschaft/unterschiedliche-chaen-bildung-vererben-warum-so-wenige-lehrlinge-spaeter-studieren>; 5.1.2024].

PS: Werden Sie Unterstützerin, Unterstützer des Wochenkommentars!
Nur dank ihnen ist der Wochenkommentar weiterhin möglich. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

<https://www.matthiaszehnder.ch/unterstuetzen/>

Werden Sie jetzt **Unterstützerin, Unterstützer** des Wochenkommentars!

Hier können Sie mit allen digitalen Zahlungsmitteln spenden oder sich bequem zu Hause einen Einzahlungsschein ausdrucken:

<https://www.matthiaszehnder.ch/unterstuetzen/>